#### 1/10 tue

19:30~21:00

### 百人の哲学

第25回 下村富久の哲学 播磨地域で活躍されている方の人生哲学をインタビュー形式聞く

連続セミナー。今回はJR西日本で姫新線を担当する下村部長の哲学。 申込·問合せ: TEL 079-263-7878 (納屋工房)

#### www.100philo.ip

### 1/11 wed

14:00~16:00

Let's!コミュニケーション麻雀

頭と体の運動にちょうどいい 特大の牌と8人卓(2人1組×4)でリーチ!

申込・問合せ: TEL 080-1480-2311 (石原紀久子)

### 1/12.19.26 thu

10:30~11:30 **FOOCA YOGA STUDIO** ヨガレッスン



持ち物: ヨガマット&大きめのバスタオル・汗拭きタオル 伸縮性のある動きやすい服装・水分補給 ※マットは事前予約いただけましたら準備します(1回200円) 参加費:1 000円

申込・問合せ: TEL 079-228-9646 MAIL info@fooca.jp

### fooca.jp

### 1/12 thu

12:30~16:00

### フットケア足家

手足が冷える・重い、足裏が硬い爪が巻いている 疲れがたまっている…そんなあなたにおすすめ。 料金: 60分(4500円)を基本に自由にアレンジ 申込・問合せ: TEL 090-6965-4380(フットケア足家) ※前日までに要予約

### 1/13 fri

10:30~11:30 スタイルアップと腰痛対策 ふとももストレッチ

美容・健康コーディネーターがあらゆる角度から 腰痛にアプローチ。体も気分もすっきりします! 申込・問合せ: TEL 0120-059-069 (ビビッド)

### 1/14 sat. 29 sun

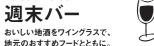
14:00~17:00 長谷川露水先生の 大人の書道教室

1回きりでも大丈夫!個人に合わせた 毛筆・ペン字のお稽古教室。

申込・問合せ: TEL 079-263-7878 (納屋工房)

1/14.28 sat

20:00~26:00



地元のおすすめフードとともに。 予約·問合せ:TEL 079-263-7878(納屋工房) **JANUARY** 

31

18:00~22:00

読書カフェ

**30** 

18:30~22:30

Basicコース

1/15.22.29 sun

10:00~11:00(15日は13:00まで)

あきらメソッド

服装:動きやすい薄手の服

1/16 mon

WEB相談会

費用: 5,000円(60分) 要予約

ホームページをその場で制作・更新します。

必要な文字・画像データをご持参ください。

申込・問合せ: TEL 079-263-7878 (納屋工房)

からだのメンテナンスは常に必要です。

参加費: 1,000円 (15日は2,000円)

自分のからだの取扱説明書をみつけよう。

からだとこころのセルフメンテナンス

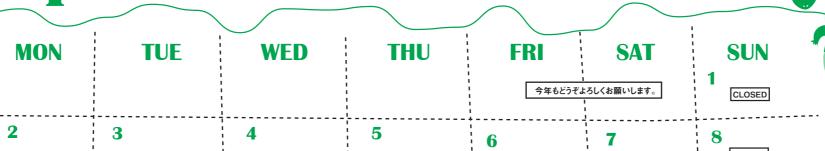
(上は長袖Tシャツorトレーナー、下はスウェットなど)

WEBに限らすパソコンで困ったことや、広報宣伝の相談もOK。

※15日はスタート記念、梅澤さんの豆の蔵弁当つきです。

申込・問合せ: TEL 079-263-7878 (納屋工房)

感動塾



		1	1			OLOGED	
2 CLOSED	CLOSED	4 CLOSED	5 CLOSED	6 CLOSED	7 CLOSED	8 CLOSED	
9	10 19:30~21:00 百人の哲学	11 14:00~16:00 Let's! コミュニケーション麻雀 19:30~22:00 (テルミック様)	12 10:30~11:30 FOOCAヨガレッスン 12:30~16:00 フットケア足家	13 10:30~11:30 ふとももストレッチ 18:30~21:30 (亜流里句会)	14:00~17:00 大人の書道教室 20:00~26:00 週末バー	15 10:00~13:00 からだとこころのセルフメンテナンス あきらメソッド	
16 10:00~18:00 WEB相談会	17 10:30~12:30 (杵屋の和菓子作り体験教室) 19:00~21:30 クロッキー会	18 10:00~12:00 Mauruuru石けん教室 19:30~22:00 (テルミック様)	19 10:30~11:30 FOOCAヨガレッスン 18:30~21:30 (姫路円卓会議)	20	21	22 10:00~11:00 からだとこころのセルフメンテナンス あきらメソッド	\ /
23 CLOSED	24 11:00~12:00 瞑想CAFE 19:00~21:00 殿のグルメ対談	<b>25</b> 19:30~21:00 姫路城のいろは	<b>26</b> 10:30~11:30 FOOCAヨガレッスン	<b>27</b> 18:00~22:00 読書カフェ	28 12:30~16:00 (ひいらぎ姫路句会様) 20:00~26:00 週末バー	29 10:00~11:00 からだとこころのセルフメンテナンス あきらメソッド 14:00~17:00 大人の書道教室	1

NAYA DAYS CLIP ② Facebookで聞いてみました。

### スケジュール管理に何を使っていますか?

あけましておめでとうございます。新年を迎えて カレンダーの表紙をめくるときのすがすがしい感じ が、いいですよね。 年はじめには手帳も新しくされる方も多いと思いますが、昨年よりiPhoneを使ってスケジュール管理をするようになった私にとっては、はじめての 手帳を買わない1年の始まりです。探したりする必要もなくなって、うれしいようなさみしいような。

iPhone×Googleカレンダー を使っているのですが、これが便利。約束をさっと予定に入れられ、PCでも入力閲覧OK、さらにスタッフとも共有。 コミュニティスペースの予定はホームページで公開しているものと同じだから手間も省けて、ダブルブッキングなんてことも避けられます。

でも、先日ふと昔の手帳の自分の文字を見てその頃の記憶がよみがえり、ああ、やっぱりいいなあ、と思ったのです。 みんなはどうしているのかな?・・・ということで、Facebookで質問してみました。



30 24. スマホ× Googleカレンダ 福田さん、酒井さん、山本くん、小林さん、Cotaroさん、

水田さん、近藤くん、宮代さん、 鯉塚さん、福田さん、Ariesさん、 みかんさん、カメキチさん、など カレンダー 14

**HAPPY NEW YEAR!!!** 

PC系の4

ケータイの

アプリや機能 6素

ボールペン

※このCLIP記事は、Facebookのアンケート機能を使って、 お友達と周辺の皆さまに回答いただいたデータをもとに作成しています。

予想通りの手帳×ケータイは 大接戦 。予想外だったのが、紙のカレンダーが14票。なるほど、卓上カレンダーやキッチンのカレンダーに書き込んだりする 情景が思い浮かびました。手帳とスマホ機能の併用という意見もたくさん。併用派もいろいろで 森さん は「仕事はOutlook、プライベートは天文手帳」、 市原@ただまきさんは「ほぼ日手帳×2冊(家族用と仕事用)」だとか。総数77票、みんながふつーに回答してくれている中で、唯一「ボールペン」と 回答をくれた片山さん。さすが関西魂。ありがとうございます。さて、2012年。改めて手帳と併用してみようかな。続かないかなー。 そんなこんなで今年もよろしくお願いいたします。(KAO.)

#### 1/17 tue

### クロッキー会

老若男女・ベテラン・初心者みんなOK! 参加費: 一般1000円・学生700円 申込・問合せ: メール info@digup.noor.jp (Dig up長谷川)

お名前と参加人数をお知らせください。

#### 1/18 wed

10:00~12:00 Mauruuru

## 手づくり石けん教室

参加費: 2,800円 定員: 6名 申込・問合せ: mauruuru.2008@ares.eonet.ne.ip FAX 079-292-9711 (Mauruuru) ※折り返しご連絡いたします。

### 1/24 tue

姿勢と呼吸法を学ワークショップ

参加費:1,800円 申込・問合せ: ※前日までに要予約。 TEL 079-335-5530 (studio CUE)

### 1/24 tue

19:00~21:00

### 殿のグルメ対談

3000軒を食べ歩くブロガー「殿」が飲食店の本音を 聞きだすシリーズ第12弾。試食・試飲、割引券もついてくる。

参加費:1.580円 申込・問合せ: TEL 079-263-7878 (納屋工房)

### 1/25 wed

19:30~21:00

#### 姫路城のいろは 第9回 奥平松平氏

歴代城主から姫路城とうちまちの歴史を学ぶ。

参加費:1,000円 申込・問合せ: TEL 079-263-7878 (納屋工房) 主催: 姫路円卓会議

### 1/27 fri. 31 tue

18:00~22:00 読書カフェ

ジャズの流れるスペースで しずかに読書やお仕事をどうぞ。 セルフカフェをご利用ください。(1杯200円) 問合せ: TEL 079-263-7878 (納屋工房)

# 1/30 mon

18:30~22:30

### 感動塾basicコース

感動を提供できる人になる塾! 感動塾のベーシックコース4時間。

参加費:11,000円 定員:15名 問合せ: TEL 090-4973-0070(ショウノ)







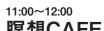




☆★









+その月のテーマのハーブティを。





